

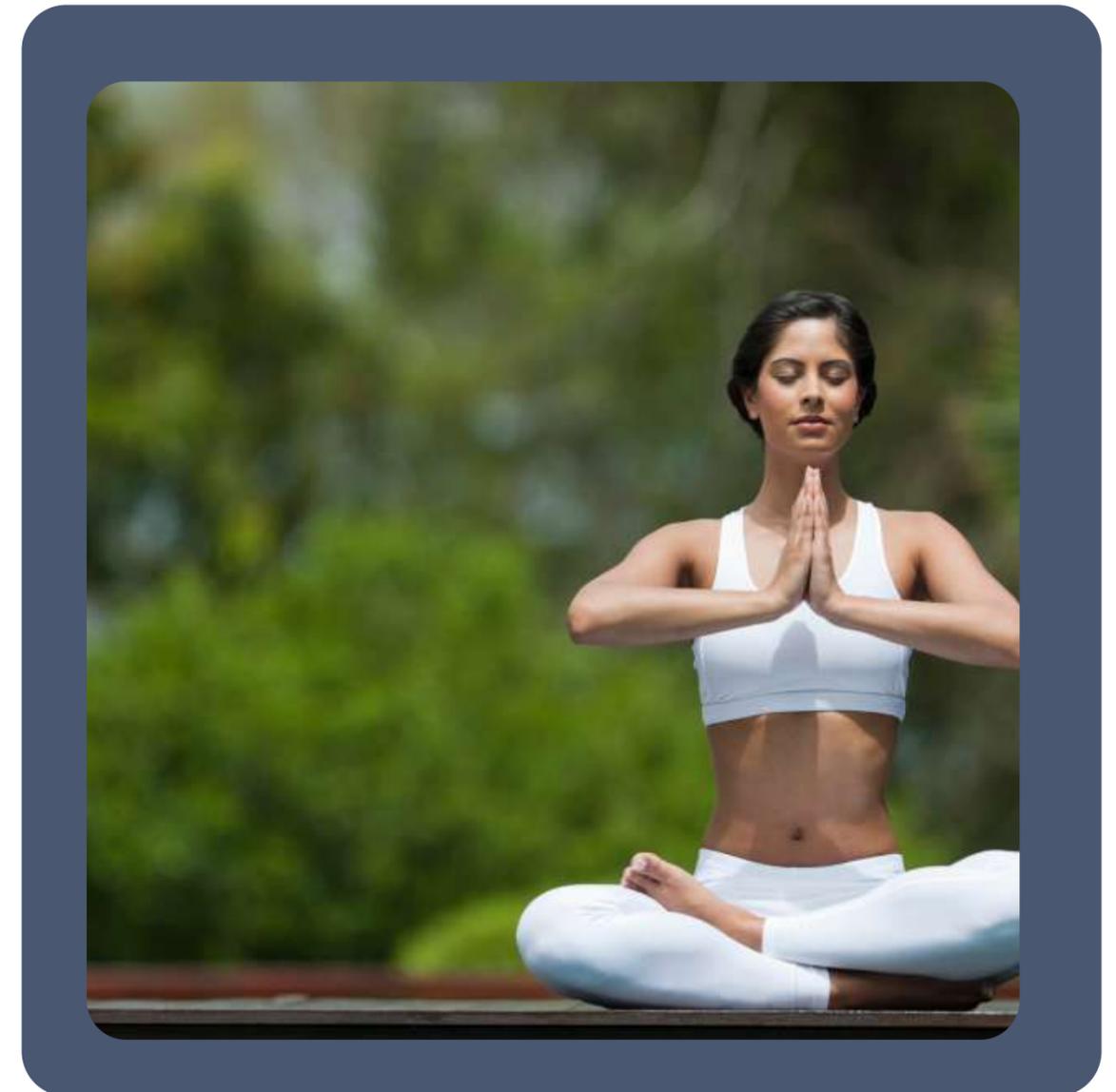
COLEGIO
REFOUS

Actividades extracurriculares
para padres de familia
Colegio Refous

Bienestar físico



La extracurricular de Bienestar Físico está diseñada para promover la actividad física y el equilibrio corporal a través de tres disciplinas: Yoga, Ritmos Latinos y Atletismo. Cada una de estas actividades se llevará a cabo en diferentes sesiones dentro de la jornada habitual, entre las 7:30 a. m. y las 11:30 a. m., permitiendo a los participantes disfrutar de una rutina variada y completa. El valor total por las tres actividades es de 150.000 pesos, permitiendo una experiencia integral de ejercicio, relajación y movimiento.



Bienestar físico

Puede participar de las tres actividades



Yoga

La actividad de Yoga combina ejercicios de flexibilidad, fuerza y control postural para mejorar el bienestar físico y mental. Durante la sesión, se trabajarán movimientos fluidos y técnicas de respiración que favorecen la estabilidad del core, la relajación y el equilibrio corporal.



Ritmos Latinos

La actividad de Ritmos Latinos es una sesión dinámica y divertida donde se fusionan distintos estilos de baile como salsa, merengue, bachata y reguetón. A través del movimiento y la música, se busca mejorar la coordinación, la resistencia cardiovascular y la expresión corporal.



Atletismo

La actividad de Atletismo está diseñada para mejorar la resistencia, la velocidad y la coordinación a través de ejercicios de carrera, saltos y trabajo de agilidad. Se realizarán diversas dinámicas que fortalecerán la condición física y potenciarán el rendimiento deportivo.